

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГАПОУ СО «Базарнокарабулакский техникум агробизнеса»

«Утверждаю»
Директор ГАПОУ СО «БТА»

Крупнова Н.А.

«01» декабря 20 16 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

программы подготовки специалистов среднего звена
для специальностей социально-экономического профиля

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

на базе основного общего образования
с получением среднего общего образования

2016г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования, примерной программой по Физической культуре и Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

ОГЛАВЛЕНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Ошибка! Закладка не определена.
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	Ошибка! Закладка не определена.
3.2. Информационное обеспечение обучения	Ошибка! Закладка не определена.
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью общеобразовательной подготовки студентов в учреждениях СПО.

Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание обучения Физической в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования и в соответствии с требованиями к результатам освоения ОПОП Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате изучения физической культуры обучающийся должен **знать**: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения учебной дисциплины формируются общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>176</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>117</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>59</i>
в том числе:	
Рефераты	<i>18</i>
Изучение правил спортивных игр	<i>14</i>
Выполнение физических упражнений	<i>27</i>
Итоговый контроль: дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		36	
Тема 1.1. Вводный урок	Содержание: Тема 1.1. Содержание дисциплины на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Изучение и совершенствование высокого старта. Проверка бега 300м.(дев.),500м.(юн.).	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные упражнения или вечерние пробежки с последующим выполнением ОРУ.	1	
Тема 1.2. Техника бега	Содержание: Совершенствование техники высокого старта и стартового разбега. Разучивание техники низкого старта. Проверка уровня скоростных качеств бег 30 метров.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Для студентов, освобождённых от занятий физической культуры – рефераты на тему «Оздоровительные бег и ходьба»	1	
Тема 1.3. Техника бега	Содержание: Совершенствование техники высокого старта и стартового разбега. Разучивание низкого старта. Проверка уровня скоростно-силовых качеств бег 100м.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Для студентов, освобождённых от занятий физической культуры – рефераты на тему «Оздоровительные бег и ходьба»	1	
Тема 1.4.	Содержание: Развитие выносливости. Совершенствование техники высокого старта, шестиминутный бег..	2	2

Техника бега	Самостоятельная работа обучающихся: Для студентов, освобождённых от занятий физической культуры – рефераты на тему «Оздоровительные бег и ходьба»	1	
Тема 1.5. Техника бега	Содержание: Развитие выносливости. Совершенствование техники высокого и низкого старта, бега по прямой и виражу.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Для студентов, освобождённых от занятий физической культуры – рефераты на тему «Оздоровительные бег и ходьба»	1	
Тема 1.6. Техника бега. Эстафетный бег.	Содержание: Специально-беговые прыжковые упражнения. Проверка уровня скоростно-силовых качеств, (прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения, лёжа за 1 мин.)Изучение техники передачи эстафетной палочки	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя зарядка, с пробежкой, комплекс ОРУ	1	
Тема 1.7. Эстафетный бег.	Содержание: Совершенствование техники передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя зарядка, с пробежкой, комплекс ОРУ	1	
Тема 1.8. Эстафетный бег.	Содержание: Совершенствование передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя зарядка, с пробежкой,	1	

	комплекс ОРУ		
Тема 1.9.	Содержание: Проверка уровня общей выносливости: бег 2000м(дев), 3000(юн)м с учетом времени.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя зарядка, с пробежкой, комплекс ОРУ	1	
Тема 1.10. Прыжки в высоту	Содержание: Техника безопасности. Разучивание техники прыжков в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов. Прыжки на скакалке за 30секунд.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Специальные прыжковые упражнения разученные на уроке. Прыжки на скакалке	1	
Тема 1.11. Прыжки в высоту	Содержание: Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Проверка прыжков в длину с места.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Специальные прыжковые упражнения, разученные на уроке. Прыжки на скакалке	1	
Тема 1.12. Прыжки в высоту	Содержание: Проверка прыжков в высоту способом «перешагивание». Изучение техники метания мяча.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Метание и толкание камней. Эспандеры кистевые, отжимание от скамейки.	1	
Тема 1.13. Метание мяча	Содержание: Изучение комплекс прыжков на скакалке. Бег на 100 м. с учетом времени. . Совершенствование техники метания мяча.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Метание и толкание камней.	1	

	Эспандеры кистевые, отжимание от скамейки.		
Тема 1.14. Метание мяча	Содержание:. Проверка техники метания мяча на дальность. Подвижные игры.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Метание и толкание камней. Эспандеры кистевые, отжимание от скамейки.	1	
Тема 1.15. Прыжки на скакалке	Содержание: Проверка скоростно-силовых качеств: поднимание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Проверка комплекса прыжков на скакалке.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
Тема 1.16. Метание мяча и гранаты	Содержание: Изучение техники метания мяча в цель. Подвижные игры для метания.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя зарядка, с пробежкой, комплекс ОРУ	1	
Тема 1.17. Метание мяча и гранаты	Содержание: Совершенствование техники метания мяча в цель. Метание гранаты	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя зарядка, с пробежкой, комплекс ОРУ	1	
Тема 1.18. Метание мяча и гранаты	Содержание: Проверка метания мяча в цель. Проверка метания гранаты	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя зарядка, с пробежкой, комплекс ОРУ	1	

Раздел 2. Волейбол		20	
Тема 2.1. Вводный урок	Содержание: Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование приема мяча с верху и снизу	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Повторить правила игры в\б и судейские жесты.:	1	
Тема 2.2. Приемы и подачи мяча	Содержание: Совершенствование ранее изученных элементов: прием и передача мяча. Двусторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторить правила игры в\б и судейские жесты.	1	
Тема 2.3. Приемы и подачи мяча	Содержание: Проверка умений в приеме и передачи мяча сверху над собой(10,12,15). Двухсторонняя игра. Правила игры	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Жонглирование в\б мячом	1	
Тема 2.4. Приемы и подачи мяча	Содержание: Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи . Жесты судей.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Жонглирование в\б мячом	1	
Тема 2.5. Приемы и подачи мяча	Содержание: Проверка умений выполнять прием и передачу мяча в стенку(10,8,6) Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Жонглирование в\б мячом	1	
Тема 2.6.	Содержание: Совершенствование ранее изученных элементов.	2	2

Приемы и подачи мяча	Двухсторонняя игра. Передача и прием мяча в парах через сетку.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Жонглирование в\б мячом	1	
Тема 2.7. Приемы и подачи мяча	Содержание: Разучивание комбинации: три передачи в команде после подачи соперника. Учебная игра с заданием на три передачи в команде после подачи соперника. Проверка передачи и приема мяча в парах через сетку	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники	1	
Тема 2.8. Учебная игра с заданиями. Судейство.	Содержание: Совершенствование комбинации: три передачи в команде после подачи соперника. Учебная игра с заданием.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники	1	
Тема 2.9 Учебная игра с заданиями. Судейство..	Содержание: . Проверка умения выполнять комбинацию: три передачи в команде после подачи соперника. Двухсторонняя игра	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники	1	
Тема 2.10. Учебная игра с заданиями.	Содержание: Двусторонняя игра. Судейство. Правила игры.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники	1	

Судейство.			
Раздел 3. Конькобежный спорт		24	
Тема 3.1. Вводный урок	Содержание: Техника безопасности. Изучение и совершенствование стойки конькобежца, ходьбы на коньках, конькового шага «ёлочка», скользящего шага. Свободное катание.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение массового катания. Отработка техники перемещения на коньках и без коньков.	1	
Тема 3.2. Фигурное скольжение	Содержание: Совершенствование конькового шага «ёлочка», скользящего шага. Свободное катание	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение массового катания. Отработка техники перемещения на коньках и без коньков.	1	
Тема 3.3. Техника бега	Содержание: Совершенствование скользящего шага, «ёлочка», «змейка». Совершенствование бега по прямой и виражу. Проверка бега на 300 метров. Свободное катание.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение массового катания. Отработка техники перемещения на коньках и без коньков.	1	
Тема 3.4. Техника бега	Содержание: Проверка бега на 300 метров. Свободное катание.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат: «Выдающиеся спортсмены конькобежного спорта»	1	

Тема 3.5. Техника бега	Содержание: Закрепление бега по прямой и виражу. Свободное катание. Фигурные скольжения.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат: «Выдающиеся спортсмены конькобежного спорта»	1	
Тема 3.6. Фигурное скольжение	Содержание: Совершенствование фигурного скольжения. Свободное катание.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение массового катания. Отработка техники перемещения на коньках и без коньков.	1	
Тема 3.7. Фигурное скольжение	Содержание: Совершенствование техники старта и стартового разгона. Развитие выносливости. Свободное катание	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение массового катания. Отработка техники перемещения на коньках и без коньков.	1	
Тема 3.8. Фигурное скольжение	Содержание: Совершенствование техники старта и стартового разгона. Развитие выносливости. Свободное катание	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение массового катания. Отработка техники перемещения на коньках и без коньков.	1	
Тема 3.9. Фигурное скольжение	Содержание: Проверка выполнения фигурных скольжений(змейка, восьмерка, равновесие на одной ноге). Подвижные игра на льду.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение массового катания. Отработка техники перемещения на коньках и без коньков.	1	

Тема 3.10. Фигурное скольжение	Содержание: Подвижные игра на льду. Техника прохождения виража.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение массового катания. Отработка техники перемещения на коньках и без коньков.	1	
Тема 3.11. Фигурное скольжение	Содержание: Бег на 2000 метров без учета времени. Подвижные игры на льду. Совершенствование техники прохождения виража.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение массового катания. Отработка техники перемещения на коньках и без коньков.	1	
Тема 3.12. Фигурное скольжение	Содержание: Фигурные скольжения. Подвижные игры на льду. Свободное катание.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение массового катания. Отработка техники перемещения на коньках и без коньков.	1	
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1. Вводный урок	Содержание: Техника безопасности. Правила игры. Разучивание и совершенствование передачи двумя руками от груди с места в парах и в движении. Ведение мяча.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры и жесты судей. Стретчинг.	1	
Тема 4.2. Передачи мяча	Содержание: Закрепление передачи и ловли мяча. Ведение с изменением скорости и направления. Бросок одной рукой с места. Эстафета с ведением и бросками мяча.	2	2

	Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры и жесты судей. Стретчинг.	1	
Тема 4.3. Передачи мяча	Содержание: Проверка умений выполнять передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении. Штрафной бросок. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения в дриблинге. Правила игры.	1	
Тема 4.4. Броски	Содержание: Совершенствование бросков с места одной рукой, выполнение бросков в кольцо с разных точек. Проверка выполнения штрафного броска.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры и жесты судей. Стретчинг.	1	
Тема 4.5. Броски	Содержание: Совершенствование бросков в кольцо с разных точек. Двусторонняя игра. по упрощенным правилам	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения в дриблинге. Правила игры.	1	
Тема 4.6. Броски	Содержание: Проверка бросков с разных точек. Правила игры. Двусторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения в дриблинге. Правила игры.	1	

Тема 4.7. Броски	Содержание: Изучение техники бросков с двух шагов с места с права и слева .Двусторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Проверка выполнения с двух шагов с места .Совершенствование бросков с двух шагов после ведения .Двусторонняя игра.	1	
Тема 4.8. Броски	Содержание: Проверка техники выполнения бросков с двух шагов после ведения .Двусторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: .	1	
Тема 4.9. Броски	Содержание: Круговая тренировка(5 станций). Соединение ранее изученных элементов в комбинацию.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
Тема 4.10. Индивидуальные действия в защите и нападении	Содержание: Совершенствование ранее изученных элементов. Двусторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения в дриблинге. Правила игры.	1	
Раздел 5. Музыкально-ритмическое воспитание с элементами аэробики		17	
Тема 5.1. Техники базовых	Содержание: Совершенствование техники базовых элементов в аэробике, составление связок на 32 счета в одну сторону .Комплексы силовых упражнений	2	

элементов	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники базовых шагов	1	
Тема 5.2. Техники базовых элементов	Содержание: Совершенствование техники базовых элементов в аэробике, составление связок на 32 счета в одну сторону .Комплексы силовых упражнений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники базовых шагов.	1	
Тема 5.3. Техники базовых элементов	Содержание: Совершенствование техники изученных и разучивание новых связок на 32 счета в обе стороны. Комплексы силовых упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники базовых шагов.	1	
Тема 5.4. Техники базовых элементов	Содержание: Совершенствование техники изученных и разучивание новых связок на 32 счета в обе стороны. Комплексы силовых упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники базовых шагов.	1	
Тема 5.5. Техники базовых элементов	Содержание: Совершенствование техники изученных и разучивание новых связок на 64 счета в одну сторону Комплексы силовых упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники базовых шагов.	1	

Тема 5.6. Техники базовых элементов	Содержание: Совершенствование техники изученных и разучивание новых связок на 64 счета в одну сторону с использованием отягощений. Комплексы силовых упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники базовых шагов.	1	
Тема 5 Самостоятельное составление комплекса	Содержание: Самостоятельное составление комплекса аэробики на 32 счета в обе стороны группами по 2-3 человека. Комплексы силовых упражнений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники базовых шагов.	1	
Тема 5.8. Техники базовых элементов	Содержание: Разучивание комплексов по калланетике.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники базовых шагов.	1	
Тема 5.9. Техники базовых элементов	Содержание: Проверка техники выполнения базовых шагов в аэробике. Комплексы силовых упражнений.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники базовых шагов.	1	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Наличие универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование спортивного зала:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи,
щиты,
ворота,
корзины,
сетки,
антенны
гимнастическая стенка,
маты,
гимнастический конь,
гимнастический мостик,
канат.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: Баскетбольная площадка,
волейбольная площадка,
футбольное поле,
беговая дорожка,
прыжковая яма,
лабиринт,
гимнастическое бревно,
беговые барабаны,
турник,
железный канат.

Оборудование тренажёрного зала:

тяжелоатлетические тренажеры,
штанги,
гири,
гантели,
стол для армспорта,
груша боксерская.

Для занятий лыжным спортом:

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для плавания:

плавательный бассейн ФОК «ЛИДЕР»; раздевалки, душевые кабины.

Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под редакцией Виленского М.Я. «Физическая культура (базовый уровень)» 10-11кл. Русское слово 2013
2. Погадаев Г.И. «Физическая культура(базовый уровень)» 10-11кл. 2014

Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
3. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города
Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, защиты рефератов, проверки выполнения техники упражнений, а также выполнения обучающимися контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. В результате изучения дисциплины формируются общие компетенции: ОК.2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Ведение дневника самоконтроля во время занятий физическими упражнениями. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тестирование по основам здорового образа жизни, написание и защита рефератов. Практические занятия (работа в отделениях, «программирование» техники упражнений,

ОК.3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК.6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	самостоятельное составление комплексов обще-развивающих упражнений), сдача контрольных нормативов. Зачет по контрольным нормативам Практические занятия (работа по отделениям, поиск тактических решений во время спортивных и подвижных игр) Сдача контрольных нормативов.
--	---

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕВУШЕК

№ п/п	Вид упражнений	II курс			III курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м	17,0	17,5	18,5	16,0	17,0	18.0
2	Бег 300 м	1.05	1.10	1.15	1.00	1.05	1.10
3	Бег 500 м	1.55	2.00	2.10	1.50	1.55	2.05
4	Бег 2000 м	11,30	12,50	13,10	11,00	11,40	12,50
5	Отжимание от гимнастической скамейки	12	10	8	16	14	12
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (мин/раз)	45	35	20	50	40	30
7	Прыжков в длину с места	180	165	145	185	170	150
8	Прыжки через короткую скакалку (30с)	75	65	55	80	70	60
9	Челночный бег 4*9 (сек)	10.0	10.5	11.5	9.7	10.2	11.2
10	Бег на коньках 2000 м	Без учета времени					
11	Прыжки в длину с разбега (см)	340	310	285	360	340	320
12	Прыжки в высоту с разбега (см)	110	105	90	115	110	100
13	Бег на лыжах 3 км (мин)	18.30	19.30	21.00	18.00	19.00	20.00
14	Метание мяча (м)	18	17	15	25	22	18

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЮНОШЕЙ

№ п/п	Вид упражнений	I курс			II курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м	13.7	14.2	15.0	13.5	14.0	14.5
2	Бег 500 м	1.30	1.35	1.40	1.30	1.35	1.40
3	Бег 1000 м	3.25	3.30	3.50	3.20	3.25	3.40
4	Бег 3000 м	13.20	15.30	16.00	13.20	15.00	15.30
5	Подтягивание на перекладине	11	8	7	14	11	9
6	Прыжков в длину с места	235	225	205	245	235	215
7	Челночный бег 4*9 (сек)	9.3	10.0	10.5	9.1	9.5	10.2
8	Бег на коньках 3000 м	Без учета времени					
9	Прыжки в длину с разбега (см)	450	430	380	460	445	400
10	Прыжки в высоту с разбега (см)	130	125	120	135	130	125
11	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	24.30	25.20	28.15	23.30	24.40	27.00
12	Метание гранаты (м)	38	35	30	42	38	35

